

食育だより

第3号
令和6年7月19日発行
鹿児島大学教育学部附属小学校



いよいよ夏休みが始まります。クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテを起こし、体調をくずしやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごし、すてきな思い出をたくさん作ってくださいね。

夏バテを防ぐ食生活～4つのポイント～

朝・昼・夕の3食を

規則正しくとろう！

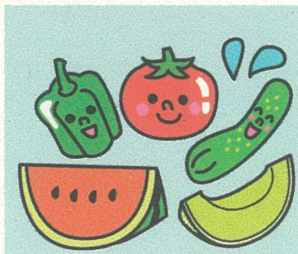
とくに朝ごはんは重要です。

早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べよう！

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



冷たいものを摂り過ぎない！

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水の摂り過ぎにも気を付けましょう。



おやつはだらだら食べない！

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



※食欲がないときは?!

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



※夏の疲れを回復するには?!

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」といっしょに摂ることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



このほかにも、「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



薬味たっぷりがおすすめ！



そうめん、そば、冷ややっこなど

前期後半の給食は、令和6年8月21日（水）からの予定です。
元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！